

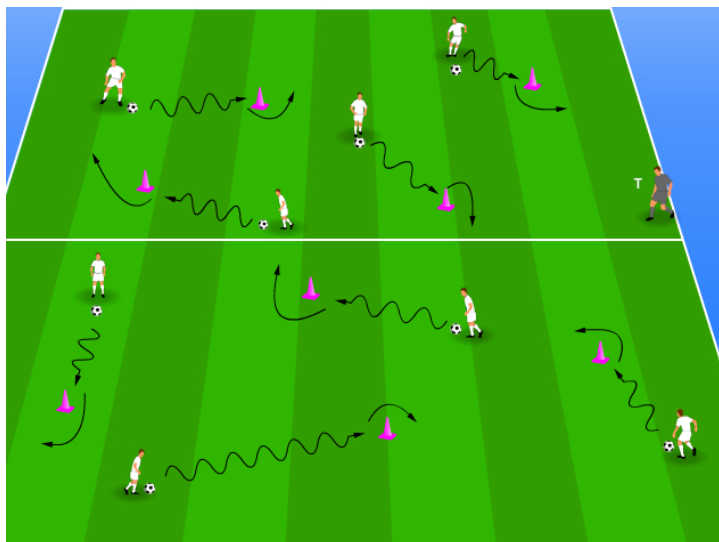
### TRENING 3 – 18

**(TRENING VRATARJEV)**

SKLOP:	Igra 1:1
USMERITEV TRENINGA:	Igra 1:1 v napadu
CILJ:	Utrjevanje igre 1:1 v napadu

#### UVODNI DEL (25 minut)

#### 1. VARANJE NA STOŽCIH V PROSTORU IN GIBALNA VSESTRANOST (25 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 20 metrov.
- ✓ Visoki stožci so poljubno postavljeni po prostoru.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

#### Opis

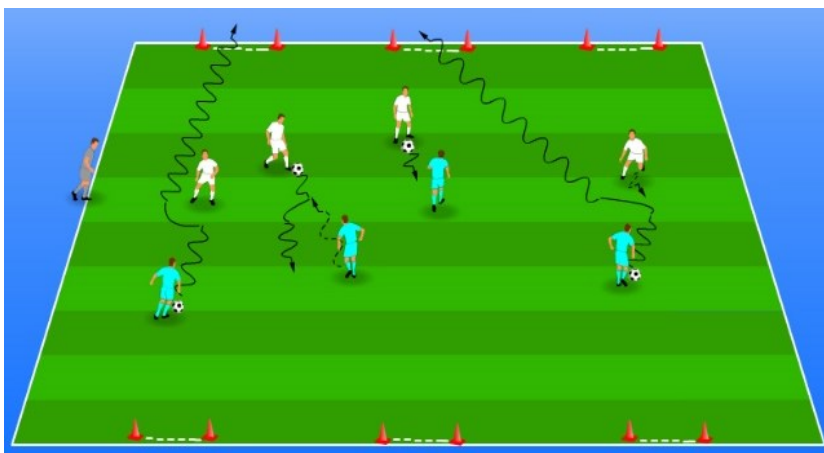
- ✓ Igralci upravljajo žogo po prostoru in na visokih stožcih izvajajo varanja, ki jih določi trener.
- ✓ Po določenem času izvedejo sklop vaj gibalne vsestranosti brez ali z žogo od stožca do stožca. Vaje gibalne vsestranosti: nošenje žoge v naročju v opori zadaj, hoja po vseh štirih – potiskanje žoge z glavo naprej, preval naprej in nazaj z žogo med nogama, hoja v počepu z žogo nad glavo, kotaljenje z žogo v rokah, poskoki z žogo med nogama, premet v stran, šola teka, ...
- ✓ Sklope vaj upravljanja žoge z varanji na stožcih in vaj gibalne vsestranosti večkrat menjamo.
- ✓ V intenzivnem delu igralec po izvedenem varanju na stožcu zavodi žogo v šprintu iz igralnega polja. Po izvedeni ponovitvi se umiri, pride nazaj v igralno polje in začne novo ponovitev.

#### Trenerjeva navodila

- ✓ VARANJE: Tridelnost pri varanju (počasnejši uvod, hitra izvedba varanja, šprint).
- ✓ Lateralnost – vadba z obema nogama.
- ✓ Orientacija igralcev v prostoru.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo vaje.

## GLAVNI DEL (60 minut)

### 2. IGRA 1:1 NA 6 MALIH VRAT (15 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikost 10 x 20 metrov.
- ✓ 6 malih vrat, širine 2 metra.
- ✓ Igralce razdelimo v pare, ki so razporejeni po prostoru.
- ✓ Vsak par ima svojo žogo.

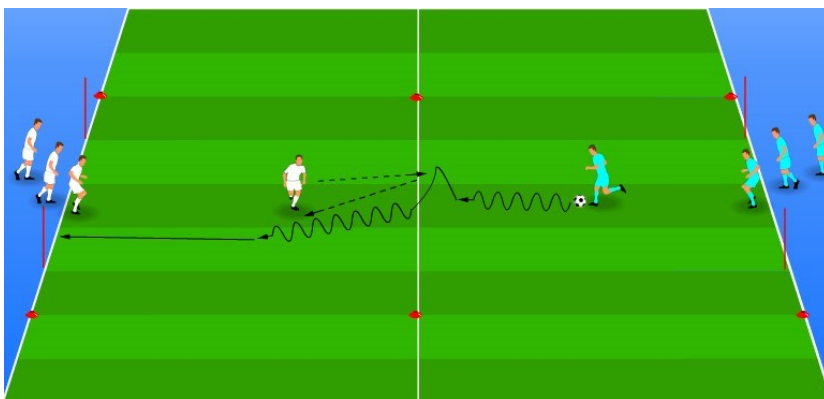
#### Opis

- ✓ Napadalec poskuša s preigravanjem branilca v igri 1:1 doseči zadetek na ena izmed treh malih vrat. Zadetek doseže tako, da žogo zavodi skozi mala vrata.
- ✓ Če branilec odzvame žogo, se vlogi zamenjata.
- ✓ Po 45 sekundah igre sledi odmor 30 sekund.
- ✓ Med vajo pare večkrat zamenjamo.

#### Trenerjeva navodila

- ✓ VARANJE: Napeljeva nasprotnega igralca v eno stran z namenom ustvarjanja prostora za izvedbo varanja. | Po uspešnem preigravanju prepoznavanje situacije in izbira akcije za nadaljevanje (prodor).
- ✓ Spodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.

### 3. IGRA 1+1:1+1 NA DVOJE VRAT (15 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 16 x 10 metrov, v katero postavimo dvoje vrat iz palic, širine 5 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev. Postavljeni so za vrati, v dve koloni s štirimi igralci.

## Opis

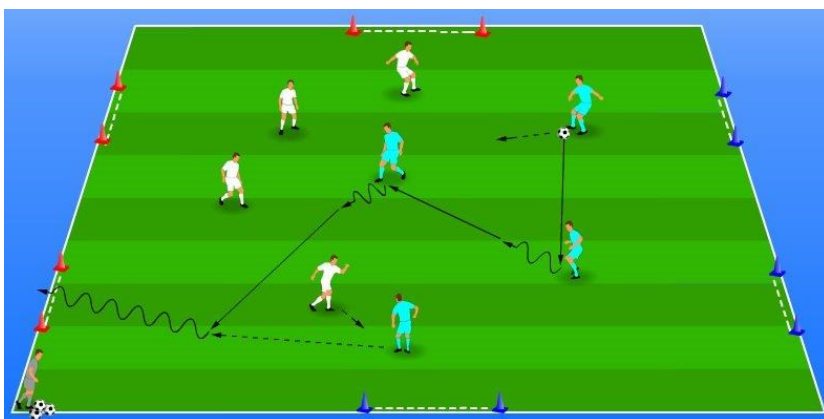
- ✓ Napadalec poskuša v igri 1:1 preigrati branilca in doseči zadetek. Če branilec odvzame žogo, se vlogi zamenjata. Igra poteka do zadetka ali ko žoga zapusti igrišče za vrati. Po končani akciji se igralca vrmeta v svojo kolono.
- ✓ Novo ponovitev začneta igralca, ki sta bila vratarja. V vrata se postavita naslednja igralca iz kolone.
- ✓ Če napadalec doseže zadetek, ostane njegova ekipa v posesti žoge.
- ✓ Ekipi med sabo tekmujeta.

## Trenerjeva navodila

- ✓ VARANJE: Napeljeva nasprotnega igralca v eno stran z namenom ustvarjanja prostora za izvedbo varanja. | Po uspešnem preigravanju prepoznavanje situacije in izbira akcije za nadaljevanje (prodor, strel).
- ✓ Spodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.

## 4. IGRA 4:4 NA 6 MALIH VRAT

(15 minut)



## Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 20 metrov.
- ✓ Na linije igralnega polja postavimo 6 malih vrat širine 2 metra, kot prikazuje slika.
- ✓ 8 igralcev razdelimo v dve ekipi.
- ✓ Vsaka ekipa napada in brani tri mala vrata.

## Opis

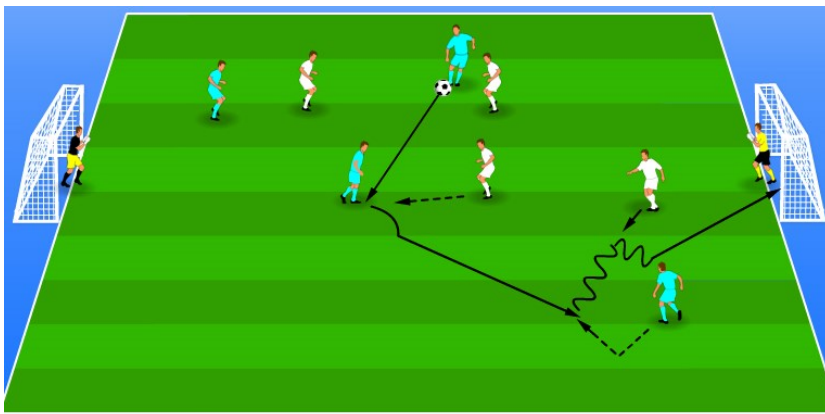
- ✓ Prosta igra 4:4.
- ✓ Bela ekipa napada na modra vrata in brani rdeča vrata, nasprotna ekipa pa obratno.
- ✓ Med igro igralci poljubno izbirajo na katera od treh vrat bodo poskušali doseči zadetek. Odločajo se gleda na postavitev nasprotnikove ekipe v igralnem polju.
- ✓ Ekipa, ki doseže zadetek, ostane v posesti žoge. Zadetek je dosežen tako, da igralec žogo zavodi skozi vrata.
- ✓ Cilj igre je prepoznavanje situacij za igro 1:1 in izkoriščanje le-teh z uspešnim preigravanjem.

## Trenerjeva navodila

- ✓ VARANJE: Napeljeva nasprotnega igralca v eno stran z namenom ustvarjanja prostora za izvedbo varanja. | Po uspešnem preigravanju prepoznavanje situacije in izbira akcije za nadaljevanje (prodor, podaja, strel).
- ✓ Spodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.

## 6. IGRA 4:4 NA DVOJE VRAT BREZ ALI Z VRATARJI

(15 minut)



### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 20 metrov z malimi ali velikimi vrati.

### Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na dvoje vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Zadetek dosežen neposredno po uspešnem preigravanju nasprotnika šteje 2 točki.

### Trenerjeva navodila

- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe elementov, ki smo jih vadili med treningom.

## ZAKLJUČNI DEL

(5 minut)

## 6. ZAKLJUČEK NA VRATA - PARABOLA

(5 minut)



### Organizacija

- ✓ Igralci so postavljeni v dve koloni na razdalji 16 m od vrat. Pred vsako kolono je vratar.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

### Opis

- ✓ Igralci izvajajo lob udarec z nartom na vrata – parabola.
- ✓ Vrtar stoji 5 metrov izven vrat in poskuša udarjeno žogo uloviti.

### Trenerjeva navodila

- ✓ Demonstracija in razlaga udarca.
- ✓ Sprostitev in zabava igralcev.